

**OMEGA 3&6**

Beyin ve sinir işlevleri için gerekli.

günlük **1100mg** n-3 <sup>lazım.</sup>

günlük **12000mg** n-6 <sup>lazım.</sup>

Fazlası yağ dokularında yıllarca depolanır.

**Keten tohumu yağı** n-3 53304mg/100g  
n-6 12701mg/100g

**Keten tohumu** öğütülmüş- n-3 22813mg/100g  
n-6 5911mg/100g

**Kanola yağı** n-3 9138mg/100g  
n-6 18645mg/100g

**Kekik** n-3 4180mg/100g-kuru-  
n-6 1050mg/100g

**Nane** -kuru- n-3 2792mg/100g  
n-6 446mg/100g

**Ceviz** n-3 2006mg/100g  
n-6 33071mg/100g -kuru-

**Spirulina Yosunu** -kuru- n-3 823mg/100g  
n-6 1254mg/100g

Bitkisel omegada ALA çok; ama DHA ve EPA neredeyse yok. Çözümler: (1) EPA-DHA'nın tek bitkisel kaynağı yosunları düzenli yiyoruz. (2) n-6 alımını mısır, soya, ayçiçek - arızlıyoruz. (3) Protein, çinko ve kalsiyumu bol alırken trans yağ ve alkole hayır diyoruz. (4) Sağlıklı beden, ALA'yı EPA ve DHA'ya çevirebildiğinden her öğün keten tohumu, her gün ceviz!

n-6 : n-3 dengesinin veganlarda 12:1 yerine 12:3 olması önerilir.

**PROTEİN**

Büyüme, dokuların onarımı, hormon ve enzimler için gerekli. Kas yapar.

günlük **46g** <sup>lazım.</sup>

Fazlası depolanmaz, yağa dönüşür.

**Buğday gluteni** (vegan köfte, sucuk) 75,16g/100g

**Kabak çekirdeği** iç, kavrulmuş- 29,84g/100g

**Tuzlu fıstık** -kuru- 24,35g/100g

**Ruşeym** 23,15g/100g

**Falafel** -pişmiş- 13,31g/100g

**Yulaf** (müsli) -ciğ- 13,15g/100g

**Bulgur** (kısır, ciğ köfte) -ciğ- 12,29g/100g

**Mercimek** -pişmiş- 9,02g/100g

Baklagil, tahıl, tohum ve kuruyemiş karışımından oluşan günlük protein alımı, gerekli tüm aminoasitleri bize verir.

Spor yapanlar önerilen miktardan daha fazla protein almalı.

Gluteni internetten alabiliriz veya kendimiz yapabiliriz. Youtube'a "how to make seitan" yazın.

**KARBONHİDRAT**

Enerji için, kas yapmak için.

günlük **130g** <sup>lazım.</sup>

Fazlası kısmen depolanır, kısmen yağa döner.

**Kuru üzüm** 79,18g/100g

**Hurma** -kuru- 75,04g/100g

**Pekmez** 74,73g/100g

**İrmik** 72,83g/100g

**Kestane** -kebap- 52,96g/100g

**Makarna** -pişmiş- 30,59g/100g

**Nohut** -pişmiş- 27,42g/100g

**Muz** -yerlisi çevre dostu- 22,84g/100g

Kompleks karbonhidratlarda sıkıntı yok. Şeker, beyaz un ve işlenmiş tahıllardan kaçınmak gerek.

Spor yapanlar, egzersiz öncesi ve sonrası ekstra karbonhidrat almalı.

Spor yapın ayol bi zahmet. Misal otobüse/arabaya binmek yerine yürüyün ve bisiklete binin.

**LİF**

Kalp hastalığı, şeker, obezite, hipertansiyon, riskini düşürür. Fazla yağları vücuttan dışarı atar.

günlük **25g** <sup>lazım.</sup>

Fazlası depolanmaz, atılır.

**Tarçın** -öğütülmüş- 53,1g/100g

**Kekik** -kuru- 42,5g/100g

**Kabak çekirdeği** -kavrulmuş- 18,9g/100g

**Badem** -ciğ- 12,5g/100g

**Bulgur** (kısır, ciğ köfte) -ciğ- 12,5g/100g

**Domates** -kurutulmuş- 12,3g/100g

**Barbunya** -pişmiş- 10g/100g

**Tam tahıl ekmek** 7,4g/100g

Hayvansal hiç bir şeyde bulunmaz. Hadi etçiler bunu da açıklaştı :) Ne kadar lifli yiyoruz, o kadar karnımız doyuyor.

Lifli yerken suyu da ihmal etmeden... Her gün 10-12 bardak su. Su içmeden hep lifli yersek kabız olabiliriz.

**DEMİR**

Alyuvar yapımı ve oksijenin kanda taşınmasını sağlar.

günlük **18 mg** <sup>lazım.</sup>

Fazlası dokularda depolanır.

**Nane** -kuru- 87,47mg/100g

**Kimyon** -toz- 66,16mg/100g

**Amber çiçeği çayı** 8,64mg/100g

**Tofu** -kızarmış- 4,87mg/100g

**Fındık** -ciğ- 4,70mg/100g

**Yulaf** (müsli) -ciğ- 4,25mg/100g

**Is spanak** -pişmiş- 3,57mg/100g

**Mercimek** -pişmiş- 3,33mg/100g

C vitamini gıdalarla demirli gıdaları birlikte almak, demir emilimini güçleştirir.

Siyah çay ve kahve demir emilimini azaltır. Kahvaltı ve akşam yemeğinin içinde değil, 2 saat öncesinde veya sonrasında çay-kahve keyfi...

**KALSIYUM**

Dişler, kemikler, kaslar için şart. Hormonlara ve kan pıhtılaşmasına da yardımcı.

günlük **1000mg** <sup>lazım.</sup>

Fazlası kısmen kemiklerde depolanır.

**Kekik** -kuru- 1597mg/100g

**Nane** -kuru- 1488mg/100g

**Tarçın** -öğütülmüş- 1002mg/100g

**Susam** (tahin, helva) -kavrulmuş- 989mg/100g

**Tofu** -kızarmış- 372mg/100g

**Keçiboynuzu** -toz- 348mg/100g

**Badem** -ciğ- 269mg/100g

**Kuru incir** 162mg/100g

Emilimi arttırmak için potasyum, magnezyum zengini sebzeler ve bol güneş ışığı!

Tarçın ve keçiboynuzunu meyvelerin üzerinde serpebilirsiniz.

Kalsiyumu demir zengini gıdalarla aynı anda almamak gerek.

**ÇİNKO**

Bağışıklığı güçlendirir. Yara iyileştirir. Testosteron üretimi için şart. Eksikliği majör depresyona gidebilir.

günlük **8mg** <sup>lazım.</sup>

Fazlası depolanmaz, atılır.

**Ruşeym** 12,29mg/100g

**Kabak çekirdeği** -kavrulmuş- 10,30mg/100g

**Susam** (tahin, helva) -kavrulmuş- 7,16mg/100g

**Yulaf** (müsli) -ciğ- 3,64mg/100g

**Ceviz** -kuru- 3,37mg/100g

**Tuzlu fıstık** -kuru- 2,27mg/100g

**Nohut** -pişmiş- 1,53mg/100g

**Mercimek** 1,27mg/100g

Beyaz ekmek, normal makarna çinko için yetersiz. Tam buğday ekmeği ve makarnası lazım.

Mısır, pirinç ve kornfleks- teki fitat, çinko emilimini azaltır. Aşırı lif alımı da çinko emilimini engeller.

Protein ve çinko zengini gıdaları birlikte yemek gerek.

**MAGNEZYUM**

DNA ve RNA sentezindeki enzimler için gerekli. Kemikleri güçlendirir, kas gevşetir. Uyku kalitesini artırır.

günlük **320mg** <sup>lazım.</sup>

Fazlası depolanmaz, atılır.

**Nane** -kuru- 602mg/100g

**Kabak çekirdeği** -iç, kavrulmuş- 550mg/100g

**Keten tohumu** -öğütülmüş- 392mg/100g

**Kimyon** -toz- 366mg/100g

**Susam** (tahin, helva) -kavrulmuş- 356mg/100g

**Badem** -ciğ- 270mg/100g

**Pekmez** 242mg/100g

**Is spanak** -pişmiş- 87mg/100g

Düzenli ve yoğun alkol kullanımı, magnezyum eksikliği yaratır. Fazla kahve ve asitli meşrubat da magnezyuma ters.

Magnezyum ve kalsiyum kalp için birlikte çalışır ama emilim için birbiriyle yarışır. Kalsiyum düzeyi düşükse magnezyum da etkisi ile kalsiyum açığı görülür.



**POTASYUM**

Kan basıncı ve vücuttaki kalsiyum dengesi için gerekli. Beyin ve sinir işlevlerine yardımcı.

Günlük **4700mg** lazım. Fazlası depolanmaz, atılır.

**Domates** -kurutulmuş- 3427mg/100g

**Mantar** (shiitake) -kurutulmuş- 1534mg/100g

**Antep fıstığı** -kavrulmuş- 1007mg/100g

**Kabak çekirdeği** -kavrulmuş- 919mg/100g

**Hurma** -kuru- 656mg/100g

**Kestane** -kebab- 592mg/100g

**Patates** -fırın- 535mg/100g

**Muz** -yerlisi Çeure dostu- 358mg/100g

**Nohut** -pişmiş- 291mg/100g

Kaynatmak, potasyum değerini düşürür. Çiğ veya fırınlanmış besinler lazım. 47°C'ye kadar ısıtma çiğ sayılır.

Tu2, kafein, cips ve kura-biye gibi hazır yiyecekler potasyum emilimini azaltır.

Magnezyum, potasyum emilimine yardımcı.

**A VİTAMİNİ**

Güçlü bir antioksidan. Göz, kemik, diş, büyüme, cinsellik ve doku onarımına destek olur.

Günlük **700µg** lazım. Fazlası ciğerde depolanır.

**Pul biber** -kuru- 1483µg/100g

**Havuç** -pişmiş- 852µg/100g

**Kara lahana** -pişmiş- 681µg/100g

**İspanak** -pişmiş- 524µg/100g

**Maydanoz** -çiğ- 421µg/100g

**Pazı** 306µg/100g -pişmiş-

**Kabak tatlısı** -pişmiş- 288µg/100g

**Fesleğen** -çiğ- 264µg/100g

**Kuru kayısı** 180µg/100g

Beta-karoten, A vitamininin öncülü. Yücut beta-karoten alınca A'ya çevirir.

A vitamini yağda çözündüğü için yağ ile tüketmek daha iyi. (Yani havucu Bugs Bunny gibi yemek çok iyi bi fikir değil.)

Antioksidan, hücre tahribatını önler, gençleştirir.

**B VİTAMİNLERİ**

Yağ ve protein yönetimi için. Hücre gelişimi ve sinir sistemi için. Mutlu olmak için (Serotonin).

Günlük 1,1mg B1, 1,1mg B2, 14mg B3, 1,3mg B6, 400µg B9 lazım.

Fazlası depolanmaz, atılır.

**Kuru maya** B2 25mg/100g (nooch)

**Tuzlu fıstık** -kuru- B3 14,3mg/100g

**Mantar** -pişmiş- B3 4,46mg/100g

**Ayçekirdeği** -ıç, kuru- B1 1,48mg/100g

**Ruseym** B6 1,3mg/100g

**Badem** -kavrulmuş- B2 1,19mg/100g

**Nane** -kuru- B9 530µg/100g

**Barbunya** 207µg/100g -pişmiş- B9

Folik asit (B9), hamilelikte kritik. B vitaminlerini layıkıyla almak için çiğ veya buharda pişirerek yiyoruz. Kaynatarak pişirmek zorundaysak vitamini kaybolmasın diye ipuçları: (1) Tencereye az su, (2) Pişerken kapak kapalı. (3) Vitamini suyunda! Tencerede kalan dökülmeye! (4) Sebze ise doğramadan tazyiksiz su ile yıkamak. (5) Sebze ise fazla doğramamak.

B12 ile zenginleştirilmiş gıdalar dan yiyorsanız günlük 3µg, B12 vitamin takviyesi alıyorsanız günlük 10µg yeter.

Vegan olsun dmasın 50 yaşından büyük herkes B12 takviyesine ihtiyaç duyar.

B12 hayvansal değil, bakteridir. Takviye ürünlerinde hayvansal içerik yok; ama ilaç firmalarından çıkanlar hayvanlar üzerinde denenmiş oluyor. Sebzeleri kendi bahçemizde, bostanımızda yetiştirip yıkamadan yemeyi ve sperm yemeyi de B12 almanın sıradışı yolları olarak not etmek gerek.

**B12 VİTAMİNİ**

Hücre oluşumunu sağlar. Hücre ve sinir tahribatını önler. Eksikliği kansızlık ve bunamaya yol açabilir.

Günlük **2.4µg** lazım. Fazlası ciğerde yıllarca depolanır.

**Kuru maya** -zenginleştirilmiş- 44µg/100g

**Kornfleks** -zenginleştirilmiş- 5µg/100g

**Soya sütü** -zenginleştirilmiş- 0,38µg/100ml

**Çikolata** -insan veya hayvan köleliği içermeyenlerden lütfen- 0,28µg/100g

**Tempeh** -pişmiş- 0,14µg/100g

B12 ile zenginleştirilmiş gıdalar dan yiyorsanız günlük 3µg, B12 vitamin takviyesi alıyorsanız günlük 10µg yeter.

Vegan olsun dmasın 50 yaşından büyük herkes B12 takviyesine ihtiyaç duyar.

B12 hayvansal değil, bakteridir. Takviye ürünlerinde hayvansal içerik yok; ama ilaç firmalarından çıkanlar hayvanlar üzerinde denenmiş oluyor.

Sebzeleri kendi bahçemizde, bostanımızda yetiştirip yıkamadan yemeyi ve sperm yemeyi de B12 almanın sıradışı yolları olarak not etmek gerek.

Uzun süre saklanan veya pişirilen besinlerde C vitamini değeri azalır.

C vitamini, demir emilimine yardımcı. Mesela fındık yerken yanında mandalina, mercimek yemegine yeşil biber veya maydanoz iyi fikir.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

**C VİTAMİNİ**

Hastalıkla savaşır. Yaraları iyileştirir. Antioksidan.

Günlük **75mg** lazım. Fazlası depolanmaz, atılır.

**Kara lahana** -çiğ- 150mg/100g

**Maydanoz** -çiğ- 133mg/100g

**Kivi** -yerlisi Çeure dostu- 105mg/100g

**Yeşil biber** -pişmiş- 74,4mg/100g

**Brokoli** -pişmiş- 64,9mg/100g

**Çilek** 58,8mg/100g

**Portakal** 53,2mg/100g

**Karnabahar** -pişmiş- 44,3mg/100g

**Domates** -kurutulmuş- 39,2mg/100g

**Lahana** -pişmiş- 37,5mg/100g

Uzun süre saklanan veya pişirilen besinlerde C vitamini değeri azalır.

C vitamini, demir emilimine yardımcı. Mesela fındık yerken yanında mandalina, mercimek yemegine yeşil biber veya maydanoz iyi fikir.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

**D VİTAMİNİ**

Kalsiyum, demir, magnezyum ve çinkonun bağırsaklarda emilimi için. Sağlıklı kemikler ve dişler için.

Günlük **15µg** lazım. Fazlası vücut yağında depolanır.

**Güneş ışığı**

**Mantar** (portobello) -UV ışığı almış, pişmiş- 13,1µg/100g

**Mantar** (horoz) -çiğ- 5,3µg/100g

**Mantar** (shiitake) -kurutulmuş- 3,9µg/100g

**Kornfleks** -zenginleştirilmiş- 3,6µg/100g

**Soya sütü** -zenginleştirilmiş- 0,75µg/100g

Gıda yoluyla hiçkinse D ihtiyacını karşılayamıyor. Readolun!

Güneş kollarımızı, bacaklarımızı günde en az 20 dakika görmeli. Kışın bile güneşli günlerimiz var aley!

Mantarları kış günlerinde saplar yukarı 1 saat güneşe yatırırsak 100 gramda 10µg D elde ediyormuşuz. Vitaminler 5 dakika tavada çevirince veya pişirince kaybolmazmış ayrıca.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

D3 hayvansal, D2 bitkiselidir. D2 D3'ün işini görür.

**E VİTAMİNİ**

Seks hormonu üretir, üreme organlarındaki kan akışını hızlandırır. Hastalıklardan korur. Cilde bakar. Dokuları iyileştirir.

Günlük **75mg** lazım. Fazlası kısmen depolanır.

**Ayçekirdeği** -ıç, kuru- 35,17mg/100g

**Badem** -çiğ- 25,63mg/100g

**Kekik** -kuru- 18,26mg/100g

**Keten tohumu yağı** 17,5mg/100g

**Fındık** -kavrulmuş- 15,28mg/100g

**Zeytinyağı** 14,15mg/100g

**Yeşil zeytin** 3,81mg/100g

E vitamini, pişirmeye ve ısıcağa dayanıklı.

E vitamini, pişirmeye ve ısıcağa dayanıklı.

E vitamini, pişirmeye ve ısıcağa dayanıklı.

E vitamini, pişirmeye ve ısıcağa dayanıklı.

E vitamini, pişirmeye ve ısıcağa dayanıklı.

E vitamini, pişirmeye ve ısıcağa dayanıklı.

E vitamini, pişirmeye ve ısıcağa dayanıklı.

E vitamini, pişirmeye ve ısıcağa dayanıklı.

**K VİTAMİNİ**

Protein sentezi, kan pıhtılaşması, kalsiyumun kemiklere nüfuzu ve hastalıklarla savaş için.

Günlük **90µg** lazım. Fazlası kısmen depolanır.

**Maydanoz** -çiğ- 1640µg/100g

**Kara lahana** -çiğ- 704µg/100g

**Kekik** -kuru- 621,7µg/100g

**İspanak** -pişmiş- 493,6µg/100g

**Fesleğen** -çiğ- 415µg/100g

**Brokoli** -pişmiş- 141,1µg/100g

**Domates** -kurutulmuş- 43µg/100g

**Pırasa** -pişmiş- 25,4µg/100g

Hayvan köleliğine karşı veganlık! Tüketim kültürüne karşı friganlık!

Hayvan köleliğine karşı veganlık! Tüketim kültürüne karşı friganlık!

Hayvan köleliğine karşı veganlık! Tüketim kültürüne karşı friganlık!

Hayvan köleliğine karşı veganlık! Tüketim kültürüne karşı friganlık!

Hayvan köleliğine karşı veganlık! Tüketim kültürüne karşı friganlık!

Hayvan köleliğine karşı veganlık! Tüketim kültürüne karşı friganlık!

Hayvan köleliğine karşı veganlık! Tüketim kültürüne karşı friganlık!

**VEGAN KAHVALTI**

Simit / tam tahıllı ekrek, zeytinler, domates-hıyar, acuka/gemen, humus/tofu, maydanoz/roka, mantar-biber kavurma, ıspanak-1/patatesli gözleme/tohin, ceviz/badem, hurma, kuru incir, pekme2/keçiboynuzu 52ü, tahin helvası, fındık ezmesi/fıstık ezmesi, reçeller, meyveler, soya sütü, kornfleks, portakal suyu/çay/kahve.

Ⓢ Erişkin (31-50 yaş) kadın gereksinimleri temel alınır. Tüm sayısal veriler için kaynak: USDA

\* Esin: Lize Cook

Hazırlayan: Güray Tezcan

Çizen: Özge Özgüner

\* Kasım 2014

\* Yeryüzüne Özgürlük Derneği